

42 DIFERENCIACIONES CLAVE DE LA COMUNICACIÓN NO VIOLENTA. SIMPATÍA CONTRA EMPATÍA

CURSO VÍA STREAMING

Fecha: sábado 01, 08, 15 y 22 de junio del 2024

Horario: De 16:00 a 17:50 hrs.

Perfil de público al que va dirigido: A quienes tengan interés en mejorar sus habilidades de comunicación con los demás. Muy útil para padres y madres de familia, docentes, psicoterapeutas, psicólogas, tanatólogas, mediadoras, personas en cargos de liderazgo, etc.

Entrada libre. Cupo limitado.

Otros Mirares – Gerardo Aridjjs

Psicoterapeuta Humanista con las Especialidades en:

- Psicoterapia en Prácticas Narrativas
- Logoterapia y Análisis Existencial
- Enfoque Centrado en la Persona (ECP)
- Psicoterapia Gestalt
- Psicoterapia Corporal
- Tanatología
- Formador de Comunicación No Violenta
- Facilitador de Círculos de Paz

En la actualidad da consulta individual, de pareja y facilita procesos psicoterapéuticos de grupo tanto en CDMX como en Cuernavaca e imparte constantemente cursos, talleres y conferencias sobre propuestas sociales de desarrollo humano y liderazgo colaborativo en diversas instituciones entre ellas el Tecnológico de Monterrey campus Cuernavaca, la Universidad del Medio Ambiente UMA campus Valle de Bravo, el Museo de Memoria y Tolerancia de la CDMX, la Asociación Española de Mediación (ASEMED). Es un incansable promotor del modelo de Comunicación No Violenta del Dr. Marshall Rosenberg y lo ha llevado a través de la Fundación Parinaama al Centro de Readaptación Social de Atlacholoaya, Morelos tanto en las áreas femenil como varonil.



Objetivos de aprendizaje

El propósito de presentar a los participantes las 42 Diferenciaciones Clave de la Comunicación No violenta es repasar estrategias de comunicación concretas que ayuden a mejorar sus relaciones y evitar con ello los efectos problemáticos que produce una comunicación que replica los sistemas de dominación que sostienen las violencias.

La importancia de distinguir entre:

17. - Simpatía vs. Empatía

18. - Consejos vs. Empatía

17.- Cuando escuchamos desde la simpatía lo hacemos escuchando lo que la persona nos comparte y le reflejamos diciéndole cómo nos hizo sentir su historia y cómo la entendemos basados en nuestras propias experiencias. Y al escuchar con empatía tratamos de escuchar poniendo el foco en lo que la otra persona siente y necesita (lo que está vivo en ellx) buscamos generar conexión genuina y si de repente se nos va algo podemos ofrecer alguna suposición.

18.- Cuando aconsejamos, decimos lo que las personas podrían hacer para resolver algún problema y esto generalmente está basado en la experiencia de quien aconseja, ya sea de manera real o ficticia, y cuando escuchamos con empatía, si consideramos que contribuye, ofrecemos de manera subjuntiva algo sobre lo que creemos que pueden estar necesitando o anhelando nuestros interlocutores.

19. – Escuchar con Empatía vs. Consolar

20. – Duelar vs. Darse por Vencido

19.- Cuando escuchamos con empatía tratamos de conectar con lo que está vivo en la(s) persona(s) momento a momento. Se puede estar en modo empático sin emitir una sola palabra y a veces podemos parafrasear lo que le estamos oyendo decir a las personas. Es una presencia para comprender a fondo lo que se nos está expresando.

Cuando consolamos, decimos cosas para que la persona salga de su estado emocional. Les ofrecemos frases para que “le echen ganas”, para que se resignen, para que no sientan dolor...



20.- Cuando duelamos conectamos lo que estamos sintiendo ahora, ya sea por algo que recién hicimos o algo que ya pasó hace tiempo, pero que aún nos tiene con dolor. Puede ser algo que hicimos o no hicimos que no estaba en armonía con lo que valoramos o que afectó las necesidades de alguien más. Tratamos de conectar con las necesidades que hay detrás de eso que estamos sintiendo.

Cuando nos damos por vencidos tratamos de tapar, olvidar o ignorar aquello que pasó que justo pudiéramos estar necesitando para poder duelar y transmutar.

21.- Auto Empatía vs. Vararse en los Sentimientos

22.- Auto Empatía vs. (*Acting Out*) Actuar los Sentimientos

21.- En momentos en los que necesitamos empatía y no hay nadie para apoyarnos con ello, podemos desarrollar habilidades para estar para nosotros mismos usando los cuatro componentes de la CNV: Observación, Sentimientos, Necesidades y Peticiones que nos haríamos a nosotros mismos o a alguien más para tratar de atender esas necesidades con las que conectamos. Y, por otro lado, nos varamos cuando sólo sentimos sin detectar y tratar de comprender lo que estos nos están tratando de indicar sobre lo que valoramos y está siendo significativo para nosotros en un momento dado.

22.- Actuar nuestros sentimientos se puede ver como llorar, gritar, patear. Podemos expresar lo que sentimos una y otra vez porque no conectamos con lo que estamos necesitando, de ese modo no somos capaces de ver lo que podemos hacer para movernos de ahí.

23.- Sistemas Basados en la Dominación vs. Sistemas Basados en las Necesidades

24.- Poder Sobre vs. Poder Con

23.- Desde los sistemas basados en la dominación nos relacionamos con nosotros y con los demás desde quien está en lo correcto y quien está equivocado, quien es normal y quién no. Adoptamos la estructura jerárquica prevalente en la que a ciertas personas e instituciones se les coloca como autoridades y se les legitima para ejercerse desde el Poder Sobre. La base de esta forma de relacionarnos conlleva el uso de premios-castigos con sus respectivos efectos problemáticos.



24.- Desde los Sistemas Basados en las Necesidades buscamos contribuir corresponsablemente al bienestar de todos los seres incluyendo los no humanos y actuamos desde la ética de la mutualidad de manera voluntaria dando desde el corazón. De esta manera tomamos conciencia cuando afectamos a alguien y ajustamos lo que hacemos, movidos por la compasión

Se entrega constancia de participación con el **80%** de asistencia



IMPORTANTE

Te invitamos a leer las siguientes **políticas de funcionamiento**, las cuales te ayudarán a tener una mejor estancia dentro del Centro Educativo:

1. Todas nuestras actividades son gratuitas.
2. Tu inscripción tiene fines informativos, con ella podrás recibir: nuestro boletín mensual, avisos de las actividades e invitaciones a eventos especiales.
3. Tu inscripción **NO ASEGURA TU LUGAR**. Es importante conectarse con el tiempo que consideres necesario para alcanzar lugar. Recuerda que todos nuestros cursos tienen un cupo limitado de 500 asistentes.
4. Las inscripciones sólo se harán a través de la página web de Zoom. No se tramitarán inscripciones por otro medio (correo electrónico, teléfono, redes sociales o físicamente en el Centro).
5. Para obtener la constancia de participación es obligatorio cubrir el 80% de asistencias de los cursos de cuatro sesiones; para cursos de tres sesiones debes cubrir el 100%. No aplica para conferencias o actividades únicas. Las constancias se enviarán de manera digital al concluir todas las actividades del mes.
6. La única forma de comprobar que tomaste una sesión, es mantenerse en la sesión por lo menos 60 minutos. No podrán justificarse asistencias con apuntes, fotografías o referencias de otras personas.
7. En caso de conectarse más de una persona desde el mismo dispositivo, tendrán que escribir directamente a centroeducativo@myt.org.mx

